



ふりがな やまもと ゆき

お名前 山本 有希

ご所属先 金沢学院大学

公認スポーツ栄養士資格取得年

2019年

活動拠点

石川県

普段のお仕事やスポーツ栄養に関わる活動内容を簡単に教えてください。

学園全体の食に関する施設の運営管理をしています。スポーツ栄養は、運動部専用の食堂を通して、大学のラグビー部や陸上部長距離・競歩、附属中学の野球部や地域のサッカー少年団に対する栄養サポート活動をしています。

スポーツ栄養活動の中で得意なことは何でしょうか？ あなたの指導の売りは何？

学生との何気ないコミュニケーションの中から食事の課題や改善点を見出し、最適な栄養補給を提案できるように日々努力しています。スポーツ活動をしている今だけでなく、選手の今後の人生においても、自然と良い食の選択ができる知識が定着するよう心がけています。

今、スポーツ栄養士として一番やりたいこと、やってみたいことは何でしょうか？

学園全体の食の施設の運営を通して、成長期の中高校生や大人への過渡期にある大学生に、食を整えることでコンディションや競技力の向上に繋がることを伝えていきたいです。

好きな食べ物や、最近おすすめの美味しい物を教えてください。

カネイ株式会社の「だし三昧」という、昆布・シイタケ入りのだし削りが最高！
これを使って作る腸内環境を整える具沢山味噌汁が大好きです。
そして、石川県の金沢の冬と言えば、「鰯」と「香箱ガニ」。

2024年2月24日

島田まゆみさん(長野県)から山本有希さん(石川県)の紹介コメント



公認スポーツ栄養士の同期、北信越エリアでともに実践活動していることで繋がり、情報交換や身近に声をかけあえる存在です。活動の場は異なりますが、表に見せない内に秘めた情熱で取り組む仲間の存在は大きいです。気さくに話せる、とても聴き上手な方です。